Suizidprävention: Zahlen und Fakten über Suizid

In Deutschland sterben mehr Menschen durch Selbsttötung als durch Verkehrsunfälle, Drogenmissbrauch, Aids und Mord. Und zwar zusammengerechnet. Männer begehen Suizid etwa dreimal so häufig wie Frauen.

Von  Tanja Fieber

Im Jahr 2018 nahmen sich nach Angaben des Statistischen Bundesamtes 9.396 Menschen in Deutschland das Leben. Zum dritten Mal in Folge blieb die Zahl der Suizide damit unter 10.000. Allerdings unternahmen im Jahr 2018 mehr als 100.000 Menschen einen Suizidversuch. Umgerechnet heißt das, dass hierzulande alle fünf Minuten ein Mensch versucht, sich das Leben zu nehmen. Die meisten Suizid-Opfer, 1.055 Personen, waren im Jahr 2018 zwischen 50 und 55 Jahren alt. In Deutschland steigt die Suizid-Rate mit dem Lebensalter. Den größten Zuwachs gab es 2018 bei den über 65-Jährigen.

BR Wissen - Entdecken und Verstehen: Das neue Wissensangebot im BR

Deutlich mehr Männer als Frauen verüben Suizid

Etwa 76 Prozent der Suizide werden von Männern begangen. 2018 legten 7.111 Männer Hand an sich und 2.285 Frauen. Männer waren dabei im Schnitt 57,9 Jahre alt, Frauen 59,1 Jahre. Die Suizid-Rate in Deutschland ist zwar seit den 1980er-Jahren gesunken, hält sich aber seit Jahren auf konstant hohem Niveau.

Suizid-Rate nach Bundesländern - Bayern auf Platz 6

2018 war die Suizid-Rate besonders in der Mitte und im Nord-Osten Deutschlands hoch: In Sachsen-Anhalt lag sie bei 15,4, in Sachsen bei 15,2 und in Thüringen bei

14,4 je 100.000 Einwohnern. Die niedrigsten Raten hatten 2018 Brandenburg (9,5) und Nordrhein-Westfalen (7,8).

Bayern liegt mit 12,8 auf Platz sechs von 16. Woran liegt das? Die Suizid-Rate sei im Durchschnitt im Alpenraum höher, sagt Peter Brieger, ehemaliger ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses Kempten. Tradition, unterschiedliche Kohäsion der Gesellschaft und weniger Psychotherapeuten könnten ebenso eine Rolle spielen wie ein "schroffer Lebensalltag". Eine genaue Erklärung haben aber auch Fachleute nicht. Letztlich seien die Gründe für einen Selbstmord ein komplexes Zusammenspiel mehrerer Faktoren, erklärt Brieger.

Analyse von Suizid-Fällen im Bezirkskrankenhaus Kempten

Im Bezirkskrankenhaus Kempten werteten Ärzte und Wissenschaftler im Jahr 2018 mehr als 600 Akten über Suizide zwischen 2001 und 2009 in der Allgäuer Region aus. Bei knapp der Hälfte der untersuchten Fälle gab es zuvor Warnsignale. Nach Sichtung der Daten kam das Forscherteam zu dem Ergebnis, dass das Umfeld von Suizidgefährdeten trotz Suizidankündigungen häufig nicht rechtzeitig eingriff. "Wir müssen suizidgefährdete Menschen besser verstehen", sagte Peter Brieger, der die Analyse der Akten veranlasste.

Die Allgäuer Studie zeigte auch, dass somatische, also körperliche Erkrankungen mit 26 Prozent Hauptgrund von Suiziden waren sowie chronische, belastende Erkrankungen mit Symptomen wie Schmerzen und Atemnot. Angeführt wird die Liste von Krankheiten des Kreislaufsystems, des Muskel-Skelett-Systems sowie des Bindegewebes und des Nervensystems. Ein weiterer Grund für Suizide waren Depressionen. Diese kamen mit 23 Prozent auf Platz zwei. In 15 Prozent der Fälle waren Partnerschaftsprobleme das Motiv für die Selbsttötung.

Bevölkerungsgruppen mit erhöhtem Suizid-Risiko

In Deutschland wählen laut der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) überdurchschnittlich oft Männer, Menschen im höheren und hohen Lebensalter,

Menschen mit gleichgeschlechtlicher sexueller Orientierung und junge Frauen mit Migrationshintergrund den Freitod.

Suizidversuch als Hilferuf

Auffällig ist auch, dass Suizidversuche häufig von jungen Frauen unternommen werden. Diese sind als Hilferufe zu werten und ein Anzeichen für ernstzunehmende psychische Probleme. Zudem versucht etwa jeder Dritte nicht nur einmal sich selbst zu töten, sondern unternimmt einen weiteren Versuch.

Das Suizid-Risiko ist auch bei vielen psychischen Krankheiten erhöht, besonders bei Psychosen, Suchterkrankungen, Persönlichkeitsstörungen und Depressionen. Aber: Nicht jeder, der Suizidgedanken äußert, ist automatisch psychisch krank! So können auch Partnerschaftskonflikte, Schulden, Arbeitslosigkeit, chronische Erkrankungen oder Trennungen zu Selbstmordversuchen führen.

Zahl der Suizide nach Geschlecht und Alter im Jahr 2018

Bildrechte: BR

Falsch gedacht - Vorurteile über Suizidgefährdung

Selbsttötungen werden nicht am häufigsten in den dunklen, nasskalten Monaten November und Dezember begangen, sondern oft im Frühjahr und Hochsommer. Und auch diese Ansichten über Suizid und Selbstmordgefährdete sind falsch und führen zu falschen Handlungen und Hilfsmaßnahmen:

> Wer vom Suizid redet, wird sich nicht das Leben nehmen.
>
> Wer eine Suizidgefährdung anspricht, löst einen Suizid erst aus.
>
> Alle, die suizidal sind, sind auch psychisch krank.
>
> Wer Suizidgedanken hat, möchte unbedingt sterben.

Zahl der Suizide nach Sterbemonaten 2016 bis 2018

Bildrechte: BR

Wie erkennt man, dass jemand Suizid begehen will?

Die Warnsignale sind nicht immer als solche zu erkennen. Laut DGS zeigen Studien, dass Menschen viel häufiger als üblich einen Arzt aufgesucht haben, bevor sie sich selbst töteten, die Suizidgefährdung aber nicht erkannt wurde. Deutlichere Anzeichen für eine Selbstmordgefährdung sind:

- Massiver Rückzug aus sozialen Beziehungen und der Umwelt
- Androhung oder Ankündigung sich selbst zu töten
- Gefühl der Wertlosigkeit
- Starke Hoffnungslosigkeit die Zukunft betreffend
- Aggressives Verhalten
- Phase der "Ruhe" nach Anzeichen für einen Suizid

Wie sollten Angehörige und Freunde mit Suizidgefährdeten umgehen?

Das Wichtigste: Man kann nur suizidgefährdeten Menschen helfen, die bereit sind, sich auf eine Behandlung einzulassen. Ein erster Schritt kann sein, die Zuversicht zu vermitteln, dass es Hilfe gibt, auch wenn Betroffene anfangs abwehrend reagieren. Empfohlen wird zudem, dass man mit Suizidgefährdeten redet, ihnen zuhört und nachfragt. Man sollte aber als Angehöriger und Freund nur so weit gehen, wie man eine solche Krisensituation ertragen kann, das heißt, seine eigenen Grenzen erkennen und wenn nötig, professionelle Hilfe für Angehörige in Anspruch nehmen.

Einem Selbstmordgefährdeten kann man auch damit helfen, dass man professionelle Hilfsangeboten heraussucht und die Person zu entsprechenden Ärzten und Einrichtungen begleitet. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) setzt zudem auf Suizidprävention. Wesentlich sei es, junge Menschen gegen Stress zu stärken und suizidgefährdete Personen rechtzeitig zu identifizieren und langfristig zu betreuen. Seit 2003 macht die WHO am 10. September darauf aufmerksam, dass Suizid zu den häufigsten Todesarten zählt: Etwa 800.000 Menschen weltweit nehmen sich

jährlich das Leben. Das heißt: Alle 40 Sekunden tötet sich auf der Welt ein Mensch selbst.

Suizidprävention und Suizidbeihilfe

Im Februar 2020 hat das Bundesverfassungsgericht das Verbot der geschäftsmäßigen Förderung der Sterbehilfe gekippt und für nichtig erklärt. Vertreter des Suizidpräventionsprogramms sehen das kritisch: "Assistierter Suizid und Suizidprävention sind nicht Hand in Hand möglich". Durch dieses Urteil werde die Suizidvorbeugung erschwert. Eine weitgehende Freigabe des assistierten Suizides würde ein weiteres Suizidmittel für viele Menschen verfügbar machen.

Hier kann man sich beraten lassen

Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) - Hilfsangebote: https://www.suizidprophylaxe.de/hilfsangebote/adressen/

Der Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. - Übersicht über psychiatrische Hilfen: https://www.psychiatrie.de/beratung.html

Telefonseelsorge: Tel. 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222 (kostenfrei). Online: https://www.telefonseelsorge.de/ (Chatberatung und Mailberatung)

Bundesweite Beratungseinrichtungen für Kinder und Jugendliche (überwiegend Deutscher Kinderschutzbund): Tel. 0800 / 111 03 33

Mail-Beratung für Jugendliche der Caritas (U25): https://www.u25-deutschland.de/

Deutsche Depressionshilfe: Info-Telefon Depression: 0800 / 334 45 33

Deutsche Depressionshilfe - Wo finde ich Hilfe?: https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe

Deutsche Depressionshilfe - Was Angehörige und Freunde tun können: https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/rat-fuer-angehoerige

Welttag der Suizidprävention: http://welttag-suizidpraevention.de/

Quellen:

Statistisches Bundesamt

Nationales Suizidpräventionsprogramm (NaSPro)

Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS)

Welttag der Suizidprävention

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

Deutsche Depressionshilfe